

令和2年6月分 給食予定献立表

令和2年6月12日現在
 蓮田市立平野中学校

	牛乳	献立名	主な材料名				栄養量	
			熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
15	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 鶏肉のごま焼き 磯香和え	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 生揚げ 鶏肉 のり	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん こしょう しょうゆ みりん 混合削り節 しょうゆ みりん	785	32.7
16	火	中華丼 【ごはん】 中華丼の具 【卵 えび】 ぎょうざ 【小麦】 大根とほうれん草の塩ナムル アセロラミルクゼリー	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま アセロラミルクゼリー	豚肉 えび うずら卵 ぎょうざ	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん チンゲン菜 キャベツ 大根 ほうれん草 にんじん にんにく	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素 塩	839	30.8
17	水	ごはん ピリ辛みそ汁 魚のごまがらめ かぼちゃの甘煮	米 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 みそ さごし	にんにく 生姜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜 かぼちゃ	混合削り節 トウバンジャン しょうゆ みりん しょうゆ	814	32.7
18	木	ごはん 彩の国産だんご汁 豚肉のつけ焼き きんぴらごぼう	米 油 砂糖 ごま油	彩り野菜のミートボール 豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ	751	35.7
19	金	かてめし 【卵】 呉汁 (蓮田市郷土料理) さげの塩焼き もやしと小松菜のおひたし	米 油 砂糖 さつまいも	炒り卵 鶏肉 大豆 みそ さげ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし 混合削り節 しょうゆ みりん 混合削り節	763	29.2
22	月	ごはん 豆腐と玉ねぎのみそ汁 わらじカツ 大根のピリ辛サラダ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	豆腐 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 にんじん キャベツ 大根	混合削り節 塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ オイスターソース コチュジャン 塩	793	32.6
23	火	コッパパン 【乳 小麦】 クラムチャウダー 【乳 小麦】 焼きフランクのバーベキューソースかけ キャベツとコーンのサラダ	油 じゃがいも パター 小麦粉 ごま油 砂糖 片栗粉	ベーコン あさり 牛乳 ウインナー	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	酒 コンソメ 塩 こしょう みりん しょうゆ ドレッシング (おろししょうゆ)	826	29.8
24	水	ごはん 高野煮 いかフレック焼き 小松菜の胡麻和え	米 油 砂糖 マヨネーズ (ノンエッグ) パン粉 コーンフレック 砂糖 ごま	鶏肉 凍り豆腐 いか チーズ	生姜 にんじん こんにゃく 小松菜 にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	805	37.7
25	木	きつねうどん 【小麦】 きつねうどん汁 かき揚げ 【小麦】 キャベツと水菜のおひたし	地粉うどん 砂糖 油 小麦粉	かまぼこ 油揚げ ちくわ ひじき	にんじん 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ にんじん 水菜 キャベツ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 混合削り節	859	28.9
26	金	トマトカレー 【ごはん】 【小麦・乳】 たらこチーズポテト 【乳】 【乳】 あじさいサラダ	米 油 カレールウ じゃがいも 油 春雨 砂糖 ごま	豚肉 脱脂粉乳 ベーコン チーズ たらこ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト にんじん きゅうり とうもろこし	ソース 塩 スープストック ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ	886	33.9
29	月	ハムピラフ 【乳】 ミネストローネ 【小麦】 鶏肉のから揚げ 【小麦】 親子豆サラダ 【乳】	米 油 パター 油 じゃがいも マカロニ 油	ハム ベーコン 鶏肉のから揚げ 大豆	とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん トマト しめじ えだ豆 小松菜 もやし にんじん	酒 塩 こしょう コンソメ ロリエ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう 酒 ドレッシング (玉ねぎ)	860	29.0
30	火	ごはん じゃがだんご汁 【乳】 魚の南蛮ソース ひじきの煮物	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 油 砂糖	脱脂粉乳 鶏肉 かまぼこ ホキ ひじき 油揚げ	にんじん 大根 さやいんげん 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 にんじん	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 酒	785	30.8

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー

平均栄養量		814	32.0
栄養摂取基準量	12歳~14歳	830	34.0